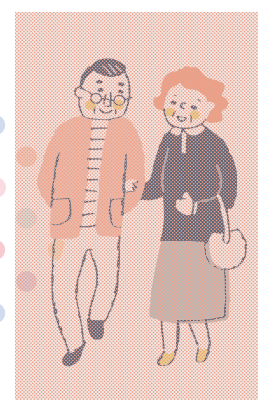


あなたほどのタイプ!?

第2の人生を豊かにする

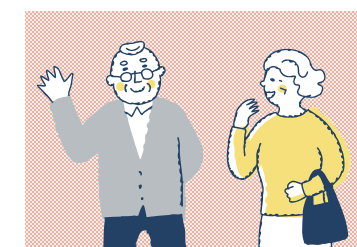
4つのすごし方

人生100年時代。これまで仕事に家事に子育てに頑張ってきたシニア世代の皆さん。そんな皆さんにこそ、これからの時間をもっと豊かに、もっと楽しんでいただきたい、そう願っています。新しい仕事に挑戦する、新しい趣味を見つける、趣味を広げる、仲間とつながる……どんな一歩も、新たな生きがいにつながります。今こそ、自分のための時間を大切にしませんか。小さな興味からでも大丈夫。新しい世界が広がる一歩を踏み出しましょう。

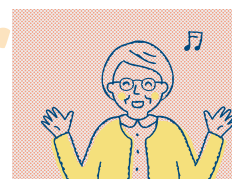


START

住み慣れた立川で
いきいきと暮らしたい



今までの知識や経験を
生かしたい



仕事として
新しいことを始めたい

未経験の仕事に
果敢にチャレンジ!
挑戦者タイプ



趣味として新しいことに
チャレンジしたい

新しい楽しみを
みつけよう!
冒険家タイプ



知識や経験で
人の役に立ちたい

経験を生かして
社会に貢献!
専門家タイプ

知識や経験を
自分のために
さらに深めたい

好きなことを
とことん追究!
探究者タイプ



挑戦者タイプ のあなたにおすすめ

「シルバー人材センター」で
新しい仕事に挑戦!

例えば

- 「広報たちかわ」の配布スタッフに

今、あなたが手にしている「広報たちかわ」は、シルバー人材センターの会員さんが、一部一部、市内全戸に配布しています。月に2回、広報発行日の3日前～1日前の3日間で配布します。自分の都合にあわせて戸数や配布の時間帯も選べるので自由度があります。体を動かす機会のない方、住んでいるまちのことをもっと知りたい方、トライしてみたいいかが?



例えば

- スポーツ施設の管理スタッフに

市が管理する運動施設は、野球場やテニスコートなど、たくさんあります。そこの管理を任されているのがシルバー人材センターの会員さんです。男性スタッフが交じって、女性がひとり。コート整備などで、さぞかし大変??ところが、「暑さでうだるような日も、厳しい寒さの日も、笑顔で集まってプレーする姿から元気をもらえて楽しい」とのこと。力仕事もチームで取り組むので大丈夫だそうです。



お問い合わせ シルバー人材センター柴崎本部 ☎(527) 2204

冒険家タイプ のあなたにおすすめ

新しい趣味を通じて
友だちの輪を広げよう!

例えば

- 「寿教室」ではじめてのフラダンス

フラダンスは、ハワイの自然や文化、愛や喜びなどのテーマを美しく優雅に表現します。ステップや手の動きもゆったりしているため、ダンスの初心者でも始めやすいそうです。でも、全身の筋肉を使うため、運動量は高め。運動不足解消になり、心も癒やせます。



お問い合わせ 錦学習館 ☎(527) 6743

例えば

- 家を出てウォーキングにチャレンジ

歩くことが体によいことは分かっていますが、なかなかひとりでは重い腰があがりません。そんなときは、広報紙に掲載されているウォーキングイベントに参加するのも、ひとつの手かも。立川の風景や歴史に触れつつ、おしゃべりしながら楽しくゆっくり歩けます。(8面「桜ウォーキング」もご覧ください。)



お問い合わせ 健康推進課地域支援係 ☎(527) 3272

専門家タイプ のあなたにおすすめ

趣味、ボランティアで
知識や経験を存分に生かそう!

例えば

- 「生涯学習市民リーダー」になって趣味の楽しさを伝える

おもいの経験や技能を、市民の生涯学習に役立ててみませんか。「生涯学習市民リーダー(生涯学習指導協力者)」として登録された方に、講師や指導者を探しているサークルや団体を紹介いたします。語学や絵画、料理や芸術など、多種多様な分野の方々が市民リーダーとして活躍しています。



お問い合わせ 生涯学習推進センター生涯学習係・内線4815

例えば

- 「ファミリー・サポート・センター」で子育てのお手伝い

子育てから離れてかなりたっても、あなたが経験した子育ては、きっと誰かの役に立つはずです。ファミリー・サポート・センターは、「子育てを手伝ってほしい方(依頼会員)」と子育てのお手伝いができる方(援助会員)が会員となって地域で子育てを支える制度です。援助会員(有償ボランティア)になって、保育園の送り迎えや、赤ちゃんの見守りなど、もう一度子どもに触れあってみては?



お問い合わせ 立川市ファミリー・サポート・センター ☎(528) 6873

探究者タイプ のあなたにおすすめ

自分にあったサークルや
講座で仲間をみつけよう!

例えば

- 市民サークルに参加して、趣味の囲碁・将棋を楽しむ

「広報たちかわ」の市民伝言板には仲間募集の記事がたくさん掲載されます。若いころに少しかじっただけの囲碁・将棋に再度チャレンジしてみたい、という希望をお持ちなら、広報で情報が得られます。脳の活性化、仲間づくりになります。



一番会の活動の様子

お問い合わせ 市広報課・内線2745、一番会・師田さん ☎(531) 4386

例えば

- 「きらり・たちかわ」で自分にあった講座を探そう

「たちかわ市民交流大学」が発行する季刊の講座情報誌「きらり・たちかわ」(3月、6月、9月、12月に発行)には、市内各所で開催される講座や体験学習、講演会などの情報が満載。興味がある講座がきっと見つかります。まずは入門講座に飛び込んでみましょう。そこから世界が広がっていくことでしょう。



お問い合わせ 生涯学習推進センター市民交流大学係・内線4817